

栄養だより

発行 医療法人 ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1
TEL 0242-66-3030(代)

毎月発行 vol.99 平成29年2月号

2月3日 通所リハビリテーションだんらん、有床診療所マリアクリニックにて豆まきが行われました。



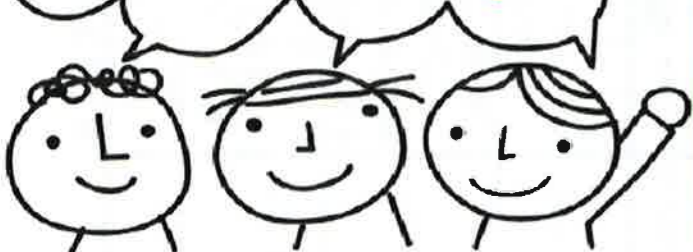
**一年の無病息災の願いを込めて
鬼に豆をぶつけました!**

まかれた豆を自分の年齢の数だけ食べたり、自分の年の数の1つ多く食べると、体が丈夫になり、風邪をひかないという習わしがあります。但し、食べ過ぎには注意です!

豆まきにも使われたけど、**大豆って...??**

大豆は、主成分がたんぱく質であることから「畑の肉」と呼ばれています。生活習慣病予防や老化防止に大活躍の野菜です。

大豆の代表、豆腐には2種類あるよね。実は、木綿豆腐の方が栄養がたくさんあるんだよ。



ケアテル レシピNo.1
とうふもち



材料 (4人分)
豆腐 1丁
餅 8個
醤油 適量
砂糖 適量

～作り方～

- ① 豆腐をお鍋で多めの油で炒めましょう
- ② 火が通ったら調味料を入れ味を調べましょう
- ③ 最後は餅を入れて完成!

栄養士からのお話 風邪予防にヨーグルトを!

ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を加え生育しやすい温度で発酵させたものです。たんぱく質・ビタミン・カルシウムを含む高い栄養価と乳酸菌により様々な効果があります。

★ヨーグルトの乳酸菌とは...?

乳酸菌は善玉菌のひとつです。この乳酸菌は体によくない菌の増殖を防ぎ腸内環境を整えてくれます。

善玉菌を増やして腸内環境を整えることは
免疫力をアップし風邪やインフルエンザの
予防に繋がります。



※乳酸菌を摂取し腸内環境の免疫を強化することで、鼻やのどの粘膜の免疫細胞の働きが高まり感染症の予防になると考えられています。

★ビタミンとヨーグルトでさらに風邪予防を!



みかん + ヨーグルト

※風邪予防にはビタミンCも大事です。旬のみかんとヨーグルトの組合せはおすすめです★

野菜占い

!!ケアテルではこの人!!



2/19~3/20生まれ
のあなたは... **しいたけ**

他の野菜たちに比べて、断然手間ひまがかかるのがしいたけです。そんなあなたは、感謝の気持ちと慈悲深い愛であふれています。周りに影響されやすく、物事をなかなか決められない所がありますが、感受性が強く、人の痛みがわかる人です。いざという時には、全てを投げ出して、力を尽くすことが出来る人です。

しいたけと相性が良い野菜は...



じゃがいも

6/22~7/22生まれ

ピーマン

10/24~11/22生まれ



※裏面は今月のメニュー表を掲載しております。